n°52

Mars/Avril 2012

Bimestriel gratuit

INFOS VOISINAGE - Journal Associatif - 21 avenue du Mal De-Lattre-De-Tassigny - 40140 SOUSTONS

INFOS Voisinage

Sommaire

EDITO.....page 2

ZOOM SUR .....page 2

INFOS FAMILLE....page 3
- Accéder à un logement social
- Etiquetage alimentaire

EXPRESSION LIBRE...page 4
- La case « mademoiselle » : une discrimination ?

SANTÉ ..... page 4
- La gale

CITOYENNETÉ ..... page 5
- Elections

VIE A VOISINAGE...pages 6 et 7
- Animations
- Ateliers de Lien Social

PORTRAIT. Page 8
- Mina

VIE ASSOCIATIVE ....pages 9 et 10
- Le plateau Sport Santé
- Le Café-philo de Soustons
- Semaine d'information sur la Santé mentale
- Question de Science

VIE QUOTIDIENNE...page 11
- La recette de Béa
- Trucs et astuces de Josette

LOISIRS.....page 12
- La photo de Catherine
- Jeu
- Le mot d'Hélène

Association d'insertion par l'activité économique Et activités de Lien Social

EDITO

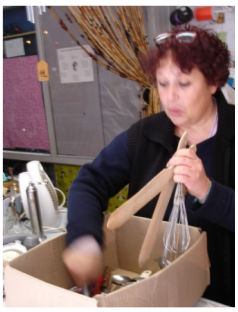
Le mois de mars annonce le renouveau

VOISINAGE est une association de proximité véhiculant des VALEURS fortes d'Humanisme, de Tolérance, de Solidarité.
Ses deux champs d'action sont d'une part l'activité économique à travers ses deux chantiers d'insertion :
- le textile avec la collecte de vêtements par le biais de containers placés sur le territoire de la Communauté de commune Maremnes Adour Côté Sud, approvisionnant deux Boutiques, une à Saint-Vincent-de-Tyrosse, une à Soustons.
- le Bric à Brac, collectant par dépôt ou enlèvement chez des particuliers, meubles, bibelots, petit électroménager,… vendus dans une boutique à Soustons.
Et d'autre part, le Lien Social, proposant des activités de développement personnel, s'inscrivant dans l'accompagnement individualisé de ses salariés et ouvert à la population locale de son Territoire.
Pour mener à bien ces actions, Voisinage est doté d'une équipe de salariés en insertion, forte de 26 personnes et de 7 encadrants permanents.
Le mois de mars annonce le renouveau : Voisinage se met au diapason du printemps qui pointe le bout de son nez, en engageant une réflexion sur nos pratiques, nos compétences, nos développements possibles : recyclerie - ressourcerie, centre social. Ce qui nous a amenés à mettre en place un DLA (dispositif local d'accompagnement), c'est-à-dire une étude de notre structure avec l'aide d'un organisme extérieur et en concertation interne ,pour mieux appréhender l'avenir et faire face avec sérénité et dynamisme aux changements nécessaires : professionnalisation, adaptation à l'évolution socio-économique et sociale de notre territoire… pour mieux remplir nos missions d'accompagnement envers nos salariés, pour mieux répondre aux besoins et aux demandes de nos adhérents, partenaires, financeurs. Une Direction et un Accompagnement nouveaux vont être mis en place .
Ce printemps 2012 est donc pour Voisinage symbole de réflexions et de changements. J'espère que vous continuerez à nous apporter votre soutien par vos Dons, vos Financements, par vos Achats dans nos Boutiques, et par votre participation toujours plus importante à nos actions de Lien Social.

Marie-Blanche

ZOOM SUR…

Le Bric à Brac



Je suis au Bric à Brac depuis le mois d'octobre 2011. Je n'avais jamais exercé ce métier. J'aime l'esprit d'équipe que l'on trouve, c'est une belle expérience, enrichissante et humaine. J'aime aussi découvrir de nouveaux objets qui m'étaient inconnus. J'apprends… Je découvre…
Le Bric à Brac est un grand espace où l'on trouve tout, ou à peu près tout : de la petite cuillère aux tableaux, meubles, CD, DVD, électroménager, livres, tondeuse à gazon… Du moderne ou de l'ancien.
J'aime redonner vie à d'anciens objets qui étaient destinés à être jetés. Nous les remettons en état et surtout les revalorisons pour qu'ils trouvent une bonne place sur les étagères pour être remis à la vente. Certains objets rappellent l'enfance, un souvenir, un objet oublié qui remonte dans notre mémoire. C'est donner aussi envie d'acheter, avoir un coup de cœur.
Il y règne une ambiance amicale et chaleureuse, c'est aussi rendre service dans la mesure du possible, vous aider à trouver un objet bien défini ou tout simplement passer un petit moment pour découvrir le Bric à Brac, et surtout, venir souvent, car chaque semaine est différente. Venez nombreux nous rendre visite, nous serons toujours heureux de vous accueillir.

Mina

ENLEVEMENT
LIVRAISON
BRIC A BRAC
Nous nous déplaçons pour toute livraison ou enlèvement d'objets ou de meubles encombrants sur le territoire de la MACS.
Contactez-nous au
05 58 41 24 36

ISSN : 1297 6377

Edité par nos soins
Directrice de la publication : Marie-Blanche Couget
Rédactrice-en-chef : Fanny Ducamp
Ont collaboré à ce numéro un comité de salariés, bénévoles et adhérents de l'association : Alain, Béatrice, Catherine, Cathy, Claude, Elisabeth, Emmanuel, Fanny, Guy, Hélène, Josette, Josseline, Laurence, Marie-Blanche, Marie-Pierre, Michèle, Mina.
Ce journal est imprimé à 1200 exemplaires et distribué sur l'ensemble de la Communauté de communes Maremne Adour Côte Sud (MACS).
500 exemplaires sont envoyés par mail.

INFOS FAMILLE

Accéder à un logement social

Où trouver le formulaire de demande ?

Depuis 2010, le formulaire de demande de logement social est unique. Quelle que soit la ville où vous souhaitez vous installer, vous pouvez le trouver sur le site : *www.service-public.fr*, à la rubrique : Logement > Location > Location d'un logement HLM > Demande de logement, ou directement auprès de bailleurs sociaux à la préfecture ou à la mairie.

Auprès de qui déposer ma demande ? Auprès d'un bailleur social (propriétaire loueur à caractère social). Voici une liste non exhaustive de bailleurs sociaux disposant de locations dans le secteur :

Tout le département	**Office Public de l'Habitat du Département des Landes** 953 avenue Rozanoff 40011 Mt-de-Marsan Cedex	05 58 05 31 31
Capbreton, Labenne, Tarnos, Vieux-Boucau	**Habitat Landes Océanes** 103 avenue Francis Planté 40100 Dax	05 58 90 95 25
Magescq, Saubrigues, Tosse, Seignosse,	**Comité Ouvrier du Logement** 73 rue de la Mouly 64601 Anglet Cedex	05 59 52 32 15
Saubusse, Soustons, St-Vincent-de-Tyrosse-	**La Clairsienne** 223 avenue E. Counord 33081 Bordeaux	05 59 52 32 15
St-Vincent de Tyrosse	**S.A. Habitat Sud Atlantique**	05 59 58 40 00
Capbreton	**S.A.S. Foncière Gestion**	01 42 18 42 42
Capbreton	**Sagec Atlantique**	05 59 22 03 22

Vous recevez une attestation d'enregistrement, celle-ci contient : votre numéro d'enregistrement et la date de dépôt de votre demande. C'est elle qui fait partir le délai au-delà duquel vous pourrez faire un recours amiable devant la commission de médiation du département afin de faire reconnaître votre Droit Au Logement Opposable (DALO).

Quels sont les principaux critères de priorité pour le DALO ?

Sont prioritaires pour l'attribution d'un logement social, notamment : les personnes handicapées, les personnes mal logées, défavorisées ou rencontrant des difficultés particulières de logement, les personnes hébergées ou logées temporairement, les personnes victimes de violences au sein du couple, les personnes sans aucun logement ou menacées d'expulsion sans relogement, les personnes logées dans un logement insalubre ou dangereux.

Y a-t-il autre chose à faire ?

Si vous êtes salarié d'une entreprise privée de plus de 20 personnes, vous pouvez demander à votre employeur la possibilité d'obtenir un logement réservé dans le cadre du 1% logement.

Si vous êtes fonctionnaire, une demande peut être déposée auprès du service social de votre administration.

Certaines communes ont des logements spécifiques, dans ce cas il faut adresser un courrier au maire.

Vous pouvez demander à la préfecture de votre département à bénéficier d'un logement réservé par le préfet si vous estimez que votre demande est prioritaire (il s'agit de la réserve préfectorale).

Cathy et Fanny

Etiquetage alimentaire

Pour s'y retrouver quelques notions à maîtriser.

La liste des ingrédients

Elle contient tous les composants qui entrent dans la fabrication de l'aliment. Les ingrédients sont énumérés dans l'ordre pondéral décroissant (qui va de celui en plus grande quantité à celui en plus petite quantité).

La présence d'**OGM** dans l'un des ingrédients doit obligatoirement être mentionnée, tout comme la présence d'allergènes. Les **additifs** sont classés par catégorie et désignés soit par leur nom, soit par leur numéro de code européen : lettre E suivie de 3 chiffres. Un site pour avoir plus d'infos : *www.les-additifs-alimentaires.com*

DLC : Date Limite de Consommation, est indiquée par la phrase « à consommer jusqu' au… », elle apparaît sur les denrées périssables dont la consommation au-delà de cette date présente un danger pour la santé.

DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale, est indiquée par la mention « à consommer de préférence avant le… », elle indique le délai au-delà duquel les qualités gustatives ou nutritionnelles du produit risquent de s'altérer.

Fanny

Optic 2000 Arnaud François DAYET
Opticien diplômé
Place Robert Lassalle 40140 Soustons
Tél. 05 58 41 50 84
8h30-12h/14h-19h du lundi au vendredi
9h-12h/14h/18h le samedi
2e paire pour 1€ de plus
Même en progressif solaire*
*voir conditions en magasin.

SUPER U
les nouveaux commerçants
MESSANGES
Route de Vieux-Boucau
05 58 48 11 35

Bâtiland
L'univers des matériaux
DUMARTHERAY S.A.
matériaux de construction
BOIS COUVERTURE MENUISERIE ISOLATION CARRELAGE OUTILLAGE
ZA de Cramat - SOUSTONS -
Tél. 05 58 41 14 39
Fax 05 58 41 54 10
e-mail : contact@dumartheray.fr
www.dumartheray.fr

EXPRESSION LIBRE

La case 'Mademoiselle' : une discrimination ?

Qui n'a pas eu un jour à choisir, en remplissant un formulaire, entre trois cases désignées quelquefois par le terme 'Civilité' : 'M.', 'Mlle', 'Mme', qui signifient 'Monsieur', 'Mademoiselle', 'Madame' ? Si l'on est de sexe masculin, il n'y a pas le choix, c'est 'M.'. Par contre, une femme peut se demander pourquoi elle devrait donner plus d'informations qu'un homme sur son statut matrimonial.

S'agit-il d'une discrimination ?

Les associations féministes remettent régulièrement la question à l'ordre du jour.

Dans son sens d'origine, la discrimination est l'action de différencier des choses les unes des autres en les identifiant comme distinctes, en vue de leur appliquer un traitement séparé. Dans la vie courante, nous passons notre temps à discriminer, par exemple les tâches que nous avons à faire aujourd'hui de celles que nous pouvons reporter à demain.

Le terme est employé aujourd'hui avec le sens de traitement différencié injuste ou illégitime entre des groupes sociaux ou des individus, sur la base de critères divers. Le Code pénal français définit la discrimination entre personnes « à raison de leur origine, de leur sexe, de leur situation de famille, de leur grossesse, de leur apparence physique, de leur patronyme, de leur état de santé, de leur handicap, de leurs caractéristiques génétiques, de leurs mœurs, de leur orientation sexuelle, de leur âge, de leurs opinions politiques, de leurs activités syndicales, de leur appartenance ou de leur non-appartenance, vraie ou supposée, à une ethnie, une nation, une race ou une religion déterminée » (article 225-1).

Pour les cases de civilité, il ne fait pas de doute qu'il y a discrimination sur le critère du sexe. Il est vrai qu'elle est légère, sans grande conséquence et qu'elle ne pose pas de problème à beaucoup de femmes. Elle est même parfois risible quand une femme, vivant en couple mais non mariée devant Monsieur le Maire, en état de grossesse ou accompagnée de ses enfants s'entend appelée 'Mademoiselle'. Une façon de rétablir l'équilibre serait de supprimer la case 'Mademoiselle' ou, suggèrent des facétieux, de rajouter une case 'Mondamoiseau'. Mais les usages ont la vie dure.

Il faut savoir qu'aucun organisme ou individu ne peut imposer à une femme la mention «Madame» ou «Mademoiselle». Les documents administratifs (voir la carte d'identité ou le permis de conduire) ont abandonné cette distinction depuis longtemps.

Nous verrons dans un prochain article que les femmes sont l'objet de discriminations plus graves.

Alain

SANTÉ

La gale

Alors que beaucoup la croyait éradiquée, la gale refait parler d'elle. Depuis plusieurs années, on assiste même à une recrudescence des cas.

Considérée à tort comme une maladie causée par le manque d'hygiène et ne touchant que les populations précaires, comme les SDF, la gale touche en fait des personnes de tous âges et tous milieux sociaux. C'est une maladie de la peau, causée par un parasite nommé *sarcopte*, qui provoque de fortes démangeaisons.

Elle se transmet à la suite d'un contact prolongé de peau à peau. La dissémination du parasite est favorisée par la vie en collectivité.

Le parasite à l'origine de la gale, la femelle *sarcopte*, creuse un tunnel dans l'épaisseur de la peau où elle déposera ensuite ses œufs.

Quels sont les symptômes ?

Pendant un mois environ, il n'y a aucun signe visible de la maladie. Puis les démangeaisons surviennent, généralement le soir ou après un bain chaud.

Qui consulter ?

Le médecin traitant ou le dermatologue.

Quels sont les traitements ?

Une fois le diagnostic réalisé, il faut impérativement traiter le patient mais également tout son entourage, même si aucun signe de la maladie n'a été décelé. Le linge contaminé doit lui aussi être totalement lavé et désinfecté. Après le traitement (crème, lotions, aérosols ou comprimés), les démangeaisons persistent quelques jours pour finalement disparaître totalement.

Au final, pas de panique. Attraper la gale en essayant un vêtement ou en touchant une poignée de porte n'arrive pratiquement jamais.

Josseline

CITOYENNETÉ

Elections présidentielle et législatives

Historique et mode d'emploi.

Dans les semaines à venir nous fêterons la dixième élection d'un Président de la République française au suffrage universel. Le général De Gaulle en 1958 souhaita renforcer le pouvoir exécutif en lui donnant une légitimité dans les urnes ; en ces temps troublés (guerre d'Algérie notamment) notre pays approuva massivement de créer cette spécificité française : un pouvoir bicéphale avec un Président qui préside (logique…) et un Premier ministre qui gouverne, responsable devant celui qui l'a nommé et les représentants de la nation, les députés. Cette situation est immuable et perdure de nos jours. C'est le principe de la V^{e} République. Les plus anciens d'entre nous se souviennent de l'ancien partage des rôles : le Président élu par les grands électeurs (sénateurs, etc.) avait un pouvoir symbolique et représentatif, on disait qu'il «inaugurait les chrysanthèmes». Le président du conseil gouvernait au gré des élections législatives et des coalitions qui en naissaient ; ce système subsiste dans la majorité des pays européens mais des garde-fous de stabilité évitent en principe la vacance du pouvoir (sauf exception, la Belgique récemment).

En 2012, un candidat à la présidence de la République doit obtenir 500 signatures d'élus (maires, députés, sénateurs…) ; cette règle édictée en son temps pour éviter des candidatures fantaisistes donne lieu aujourd'hui à des polémiques sur d'éventuelles pressions exercées.

Au premier tour, seuls les deux premiers candidats sont retenus et s'affronteront au second tour, où 50,01% des suffrages permettront au meilleur ou à la meilleure, après dépouillement des urnes, d'accéder à l'Elysée.

Dans la foulée, la campagne des élections législatives débutera ; depuis 2002 et la transformation du septennat en quinquennat, les élections législatives succèdent immédiatement à la présidentielle et sont souvent considérées comme la transformation de l'essai présidentiel. Le décalage antérieur était un jugement, ou une sanction à mi-mandat, qui a parfois donné l'occasion de cohabitation, partage des pouvoirs sans conséquences sur notre démocratie.

L'élection de nos députés se fait également en deux tours, qualifie celui ou celle qui obtient la majorité des suffrages exprimés au premier tour, élimine les candidats n'ayant pas atteint le seuil de 12,5%, cela peut donner lieu à des duels ou des triangulaires, le système à la proportionnelle est un débat récurrent car il apparaît plus juste et respectueux de tous les courants de pensée, mais aussi facteur d'instabilité parlementaire et de petits arrangements entre amis.

En bref, il ne faut pas oublier l'essentiel : le droit de vote est une conquête démocratique, l'histoire de l'humanité est une suite ininterrompue de ruptures de ce droit fondamental. Le premier acte d'une dictature est de bâillonner les urnes. Sans aller aussi loin, on a du mal à imaginer que les femmes françaises ne votent que depuis 1945, c'est un des seuls droits qui réunit les citoyens d'un pays démocratique.

Donc pour la présidentielle et les législatives de ce printemps, VOTEZ !!!... Votez militant, votez contestataire, votez blanc, votez raturé (déconseillé car ce n'est pas comptabilisé), l'abstention c'est le non-vote, le plus manipulable…, on lui fait dire tout et son contraire.

En conclusion, pour l'inscription sur les listes électorales c'est trop tard…

Il faut simplement rappeler une chose souvent oubliée, si vous avez voté une fois vous êtes toujours parmi les acteurs de la démocratie, contactez la municipalité concernée. Une pièce d'identité suffit…

Guy

Bulletin d'abonnement et de soutien à INFOS VOISINAGE

Notre journal est gratuit, mais votre soutien nous est précieux. Par exemple, 12 € = 6 exemplaires
Tout don, même modeste, représente un appui moral et financier indispensable.

Nom Prénom : .....
Adresse : .....
Adresse mail : ..... Date : .....

Je demande à devenir membre actif de l'association Voisinage

❒ *membre actif (cotisation de 15€ pour l'année).*
❒ *j'ajoute à ma cotisation un don*
❒ *je m'abonne au journal Infos Voisinage*

Renvoyer ce coupon avec votre règlement en espèces ou par chèque
au nom de l'association Voisinage à l'adresse suivante :
21 avenue du Mal de-Lattre-de-Tassigny 40140 Soustons

Un reçu fiscal pour déduction du don au titre de l'aide
aux associations d'intérêt général vous sera envoyé.

BOUYRIE de BIE
Vos projets - Nos métiers
JARDINS - CLÔTURES
PISCINES - BAIGNADES NATURELLES
RACCORDEMENTS DIVERS
(gaines PTT, électricité, eaux usées)
MENUISERIE DE JARDIN
40660 MESSANGES
Chemin de Camentron
✆ 05 58 48 93 26 - Fax 05 58 48 92 30
40600 BISCARROSSE
Route de Parentis
✆ 05 58 78 02 50 - Fax 05 58 78 84 13

8 À HUIT
Centre Commercial Labouyrie
Soustons
du lundi au samedi de 8h à 20h
dimanche de 9h à 12h30
Tél. : 05 58 41 53 29

Animations

Atelier Budget

Cet atelier vous propose un accompagnement à la gestion de votre argent. Par des échanges et des mises en situation, l'animatrice vous invite à parler de votre budget familial et de son équilibre.
L'objectif est de partager méthodes et découvertes pour « faire au mieux » et trouver des solutions à sa situation.
Chaque participant peut apporter ses trucs et astuces.
Plusieurs thèmes peuvent être abordés, toujours en cohérence avec les besoins des participants : sa relation à l'argent, son besoin d'argent, prévoir ses dépenses, équilibrer le budget familial, se nourrir à moindre coût, faire un prêt… Le tout dans un respect de la situation de chacun et dans un climat convivial.

Les lundis 5, 12 et 26 mars 2, 16 et 23 avril 14 et 21 mai.
de 14h à 16h30
Inscription au Lien Social : 05 58 41 24 36

Ateliers

avec Inscription obligatoire au Lien Social 05 58 41 24 36

VOISINAGE est une association d'insertion par l'activité économique, mais pas seulement ! La dimension humaine est importante, c'est pourquoi au travers de son activité de Lien Social, VOISINAGE propose des ateliers animés en majorité par des bénévoles. Ceux-ci sont ouverts à tous ceux qui cherchent à s'adonner à des activités enrichissantes, favorisant les échanges et le partage.

• ANGLAIS

Do you speak english?

Le mercredi de 10h à 12h et le jeudi de 16h à 18h. Réservé aux bénéficiaires des minima sociaux

• BALADE DÉCOUVERTE

Pour se dégourdir les jambes tous ensemble.

Les mercredis à Soustons et jeudis sur Seignosse de 10h à 12h

• BUDGET

Animé par une professionnelle de l'économie sociale et familiale.
Atelier pour accompagner les familles dans la gestion de leur budget et susciter des temps de rencontres et d'échanges entre parents.

Les lundis de 14h à 16h30

• CHANT

Des chansons pour un moment de convivialité et de bonne humeur.

Le lundi de 16h15 à 18h

• COUTURE

Ne perdez pas le fil !

Le jeudi de 9h30 à 12h

• CRÉATIVITÉ PAR LA GESTALT

Pas besoin de dispositions artistiques. En 4 séances et grâce à différents supports, vous recréez une partie de vous-même. Vous mettez ensuite vos ressentis en commun lors d'échanges enrichissants et sans jugement avec les autres participants.

Le mardi de 14h à 16h

• CUISINE

Pour apprendre à réaliser des recettes simples.

Les mercredis 7 mars, 18 avril, 16 mai de 14h à 16h

• DO IN

Automassages énergétiques, étirements et respirations visualisés, zen.

Le mercredi, tous les quinze jours de 11h à 12h30

• LA NOURRITURE ET MOI

Atelier de développement personnel. Comprendre sa relation a l'alimentation.

4 séances consécutives, le mardi de 15h30 à 17h30

• ECHANGE EN ESPAGNOL

Discuter et échanger en petit comité

Le mardi de 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30

• EXPRESSION ORALE ET CORPORELLE

Se lancer, oser, être encouragé et applaudi.

5 séances consécutives, le mardi de 16h15 à 17h45

• FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Vous parlez peu ou pas du tout le français ? Cet atelier vous aide à mieux vous exprimer.

Le mardi de 14h à 16h

• GUITARE D'ACCOMPAGNEMENT

Pour avoir le bon accord !

Le jeudi de 16h à 18h

• GUITARE D'ACCOMPAGNEMENT PARENT/ENFANT

Pour apprendre en famille.

Le mercredi de 10h à 11h

• GROUPE DE PAROLE

Un thème est abordé par le même groupe durant 4 séances.

Le jeudi de 14h à 16h

• INFORMATIQUE

Le B.A.-BA pour bien débuter.

Le vendredi de 10h à 12h et de 16h à 18h

• JARDIN

Retrouvons-nous au jardin dans la bonne humeur.

Le mardi de 13h30 à 15h30
Le mercredi de 9h30 à 11h30
Le vendredi de 10h30 à 12h30

• PEINTURE-DESSIN

Laissez exprimer votre âme d'artiste !

Le vendredi de 14h à 16h

• RELATION D'AIDE

Prendre le temps de parler en face à face de ses difficultés avec un professionnel à l'écoute.

Sur rendez-vous.
Réservé aux bénéficiaires des minima sociaux

• SOUTIEN AU CODE DE LA ROUTE

Groupe d'entraide dans la préparation ou la révision du code de la route.

Le vendredi de 14h à 15h

• SOPHROLOGIE

Laissez-vous guider par une voix douce qui vous fera prendre conscience de toutes les parties de votre corps et les détendra de l'intérieur. A la fin de chaque séance, les participants sont invités à partager leur ressenti.

Les lundis et mercredis de 14h à 16h

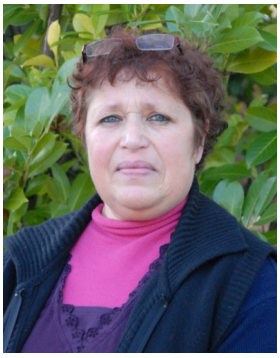
• VINI YOGA

Se relaxer, se concentrer grâce à la détente du corps et de l'esprit.

Le lundi de 9h45 à 10h45 et de 11h à 12h. Réservé aux bénéficiaires des minima sociaux

PORTRAIT

Mina



De son grand-père resté en Algérie, il ne lui reste que des images en noir et blanc ou sépia d'un homme courageux et bon. Dans le contexte difficile des années 60, son papa est déjà en métropole (oui… on disait ça alors...), il était venu avec des milliers de compatriotes participer à l'effort de reconstruction de l'Hexagone dans des conditions souvent rudes, mais c'était les 30 Glorieuses ou tout le monde se retroussait les manches. A l'époque pas de grands frères, pas de rivalités de quartiers, les mines d'Alsace accueillent la famille, puis on arrive en banlieue parisienne où naissent Mina et ses frères et sœurs, tous différents, dit-elle, grâce à la grande ouverture d'esprit de la maman et du papa ; chez eux pas d'obligations religieuses, pas de réflexe identitaire, seuls comptent le respect et l'ouverture bienveillante aux autres. Née à Pavillons-sous-bois quand la banlieue parisienne était un fabuleux mélange socioculturel, avant de devenir le ghetto des exclus de la promotion sociale, elle apprécie de grandir dans cet univers où les conflits sont en marge et où les portes sont ouvertes sans ostracisme. D'un amour et d'un mariage «pavillonnaire» naîtra un fils, elle est aujourd'hui grand-mère. Grâce à sa volonté et sa pugnacité, elle intègre la fonction publique et travaille à la mairie de la localité. Les aléas de la vie… et sans doute son côté « grande voyageuse » l'entraînent à Vaujours, qui doit être à une dizaine de kilomètres de sa ville natale… D'un nouvel amour naîtra une fille aujourd'hui âgée de 15 ans.

En 2006, le ciel s'assombrit et une sournoise maladie contacte Mina, mauvais choix ! La résistance est omniprésente et le courage et l'obstination sont au rendez-vous... Le regard de certains sur des cheveux plus rares, et l'absurdité des comportements craignant même une éventuelle contagion lui donnent la force de lutter. Seule la bêtise est contagieuse !

Le 93 n'est plus l'endroit le plus tranquille pour gérer une situation personnelle délicate, Mina est aux antipodes des problèmes liés à l'agressivité, elle est française sans renier ses racines, mais elle décide de quitter l'endroit où elle est ancrée depuis toujours. En 2011, elle rejoint un endroit improbable… Soustons !!! La quasi-intégralité de sa famille est là, un break avec le service public, besoin de reprendre son souffle pour asséner un coup définitif au rongeur de cellules. Voisinage est, bien sûr, là pour ça et Mina est depuis quelques mois membre du Bric à Brac où elle est très appréciée par ses collègues et les adhérents.

Merci et bonne route Fleur de jasmin !

Guy

Poésie

L'OFFRANDE LYRIQUE

Tes yeux m'interrogent, tristes,
cherchant à pénétrer ma pensée;
de même la lune voudrait connaître
l'intérieur de l'océan.
J'ai mis à nu devant toi ma vie tout entière, sans en rien omettre ou dissimuler. C'est pourquoi tu ne me connais pas.
Si ma vie était une simple pierre colorée, je pourrais la briser en cent morceaux et t'en faire un collier que tu porterais autour du cou.
Si elle était simple fleur, ronde, et petite, et parfumée, je pourrais l'arracher de sa tige et la mettre sur tes cheveux.
Mais ce n'est qu'un coeur, bien-aimée. Où sont ses rives, où sont ses racines?
Tu ignores les limites de ce royaume sur lequel tu règnes.
Si ma vie n'était qu'un instant de plaisir, elle fleurirait en un tranquille sourire que tu pourrais déchiffrer en un moment.
Si elle n'était que douleur,
elle fondrait en larmes limpides,
révélant silencieusement
la profondeur de son secret.
Ma vie n'est qu'amour, bien-aimée.
Mon plaisir et ma peine sont sans fin, ma pauvreté et ma richesse éternelles.
Mon cœur est près de toi comme ta vie même, mais jamais tu ne pourras le connaître tout entier.

Rabindratah Tagore

MMA
Daniel et Julien SIROT
Agents Généraux Exclusifs MMA
• résidence les Cantéranes allée de la Cantère 40140 SOUSTONS
Tél : 05 58 41 57 79
Fax: 05 58 77 04 16
9h / 12h et14h / 18h
• 58 rue Gal de Gaulle 40130 CAPBRETON
Tél. : 05 58 72 10 28
• 34 place R. Feuillet 40440 ONDRES
tél. : 05 59 45 23 23
N°ORIAS : 07 010 597 www.orias.fr

BRICORAMA
EURO PECHE
BRICOLAGE -JARDINAGE
CHASSE ET PECHE ACCESSOIRE ET EQUIPEMENT
3 SQUARE D'AQUITAINE
40140 SOUSTONS
TEL.: 05 58 77 69 13 FAX : 05 58 48 01 27
Nous avons les mêmes passions !

HYPERMARCHÉ
E.LECLERC
OUVERT de 9h à 20h30
L'auto E.LECLERC
jardi E.LECLERC
SPORT LOISIRS E.LECLERC
Route de Tosse - SOUSTONS
Tél. 05 58 41 40 00 - Fax 05 58 41 23 71
mail : leclerc.soustons@wanadoo.fr

Le plateau Sport Santé de l'Isle verte

La commune de Soustons a décidé d'investir dans des équipements publics de premier choix et de développer une politique sportive d'animation ambitieuse.
Cette volonté s'est traduite par la création d'un plateau Sport Santé. L'ensemble du programme dans lequel il s'inscrit est réfléchi, compte tenu de la grande qualité environnementale du site d'implantation, avec des critères marqués d'esthétique et d'intégration dans le paysage.
En libre accès, c'est une vingtaine d'appareils de remise en forme, de musculation, de cardiotraining qui vous sont proposés.
Sans limite d'âge, ludique, intergénérationnel, cet espace a pour vocation aussi d'être lieu d'échanges, de détentes et de rencontres à travers une pratique sportive.
Il restait à mettre en place des séances collectives, à côté des pratiques libres.
Elles vous sont proposées les dimanches matin de 9h30 à 12h00 encadrés par des éducateurs sportifs diplômés d'Etat.
Enfin, cet investissement s'est vu récompensé par l'obtention du label «**commune sport pour tous**» en 2011 sous l'égide du ministère des sports.
Aussi, n'hésitez pas ! Sortez de chez vous, allez faire un peu d'exercice et retrouvez un peu de convivialité !
Prochains entraînements collectifs, (suivant la météo) 2 dimanches par mois de 9h30 à 12h00.
Les dimanches 12 février, 4 et 18 mars, 14 et 29 avril.
A partir d'avril, une séance collective tous les jeudis soir de 18h15 à 19h30.
Pour plus de renseignements :
Service des sports de Soustons,
14 rue du collège 40140 Soustons
www.sports@mairie-soustons.fr

Elisabeth

Le Café-philo de Soustons

« Qu'est-ce qui nous pousse à agir ? » Voilà un thème qui se discute au Café-philo de Soustons.

« Pour accomplir de grandes choses, nous devons non seulement agir, mais aussi rêver, non seulement Planifier, mais aussi croire »

Anatole France

Qu'est-ce qui me pousse à aller au Café-philo de Soustons ?

Deux fois par mois, les 1er et 3e mercredis, un groupe de fidèles, mais aussi des gens de passage, se retrouvent au bar PMU Le Chantilly de Soustons et débattent démocratiquement du sujet proposé la séance précédente. On peut retrouver ce sujet sur leur blog ou le journal *Sud-Ouest* quelques jours avant la réunion.

Le principe du Café-philo de Soustons : le bar, le café, est le lieu public privilégié pour accueillir ce genre de réunion en contrepartie d'une consommation. Au Chantilly, une salle nous est réservée.
Chacun échange, s'interroge, s'exprime librement et avec courtoisie, sans couper la parole.
Une personne est nommée en début de séance pour noter les demandes de paroles afin que chacun s'exprime à son tour.
En fin de séance on fait un tour de table, chacun donne son point de vue ou non sur le sujet débattu.
On choisit quelques sujets pour la prochaine séance et un vote détermine le thème qui sera abordé.
J'aime ce rendez-vous, où je me « pause » pendant 1h30, où mon cerveau travaille, où j'apprends et découvre des courants de pensées différents. C'est une sorte de sport cérébral mais tellement bon quand on le partage. Un bon moment de convivialité, d'écoute active et de réflexions qui peuvent parfois remettre en question nos propres opinions.
Je vous invite à venir découvrir ce Café-philo !
http://cafephilo.soustons.over-blog.com/
cafephilo.soustons@gmail.com

Elisabeth

Au carnaval tout le monde est jeune même les vieillards,
au carnaval tout le monde est beau même les laids !

gan
c'est avec l'esprit libre qu'on avance
ASSURANCES
FROUSTEY Pierre
9,rue Emile Nougaro 40140 SOUSTONS
Tél. 05 58 41 55 78
4, avenue des pêcheurs 40480 Vieux-Boucau
Tél. 05 58 48 26 61

LA MAISON DE LA VIANDE
BOUCHERIE
CHARCUTERIE
VOLAILLES
Gros
Demi-Gros
Détails
Ouvert du lundi au samedi
de 8h30 –12h30 et de 15h–19h
VENTE AUX PARTICULIERS
•23, ZI Mancamp 40140 Soustons. Tél. 05 58 41 38 49
•14, rue Casablanca 40230 St-Vincent-de-Tyrosse.Tél. 05 58 42 19 15
•Halles de Blancpignon 96, av. de l'Adour 64600 Anglet. Tél. 05 59 03 13 67
•Halles de la Moutète 64300 Orthez. Tél. 05 59 69 97 28 les mardis, vendredi, samedi de 7h30 à 12h30

Le Mauvais Garçon
Coiffeur Maquilleur
☎ 05 58 47 15 21
1 Bd Darrigade - SOUSTONS
www.le-mauvais-garcon.com

VIE ASSOCIATIVE

Semaine Nationale d'Information sur la Santé Mentale du 12 au 18 mars

Une personne sur cinq est affectée chaque année par une maladie mentale et une sur trois si l'on se réfère à la vie entière, quelle que soit la situation sociale, dans le monde entier.

L'OMS, l'Organisation Mondiale de la Santé, retient cinq maladies mentales parmi les dix pathologies les plus préoccupantes pour le XXI^{e} siècle : schizophrénie, trouble bipolaire, addiction, dépression et trouble obsessionnel compulsif.

En France, 600 000 personnes, au moins, sont atteintes de troubles psychiques graves. Il est absolument nécessaire de faire connaître la maladie mentale, de la dédramatiser.

Chaque année, dans le cadre de la Semaine Nationale d'Information sur la Santé Mentale, sont organisées en France des conférences avec débat, ainsi que des expositions. Le thème national est, pour 2012, «***Culture, société et Santé Mentale ».***

Pour relayer cette communication nationale, Unafam-Landes, les deux GEM des Landes, «A l'assaut», GEM à Saint-Vincent-de-Tyrosse, «Arcs-en-ciel», GEM à Saint-Paul-les-Dax, le SAVS*, des art-thérapeutes, l'ESAT de Saubrigues, le Centre de Santé Mentale de Dax se sont réunis pour organiser des moments de communication.

Programme

Du mardi 13 au samedi 17 mars

«Créations Multiples»

Exposition d'œuvres, salle d'exposition de l'Atrium, cours de Verdun, à Dax : à découvrir les œuvres des adhérents des GEM de Saint-Paul-les-Dax et Saint-Vincent-de-Tyrosse, de divers participants à des ateliers d'art-thérapie, ainsi que d'artistes partenaires (peintures, sculptures, mosaïques, broderie, bijoux, écriture…)

Mercredi 14 mars

Salle de L'Atrium à Dax, à partir de 18h30, **représentation théâtrale,** avec le concours d'Arguia Théâtre, suivie d'une **table ronde** avec Hélène Claus du Centre de Santé Mentale, Katy Duguié et Céline Lescastreyres, art-thérapeutes, Dominique Driollet, directeur de l'ESAT* de Saubrigues, Isabelle Mauviel, directrice du SAVS* (accompagnants sociaux), Caroline Rivière et Guillaume Eguiazabal, animateurs des GEM.

Jeudi 15 mars

Théâtre municipal de Mont-de-marsan**, conférence-débat «Les troubles bipolaires : mieux comprendre la pathologie pour mieux vivre avec»,** animée par le D^{r} Amélie Jutant , praticien hospitalier, psychiatre, M^{me} Isabelle Minois , psychologue du centre expert Bipolaire, centre hospitalier Charles-Perrens, enseignant-chercheur en psychologie, université de Bordeaux ; présentation du SAVS (accompagnants sociaux) par Isabelle Mauviel.

Entrée libre pour toutes ces manifestations.

Renseignements : 06 73 67 77 14

L'Unafam est une association nationale reconnue d'utilité publique depuis 1968. Dans chaque département une délégation est au plus près des aidants de personnes atteintes de troubles mentaux et par suite le plus souvent de handicap psychique.

ESAT : établissement et service d'aide par le travail

SAVS : services d'accompagnement à la vie sociale

GEM : Groupement d'Entraide Mutuelle

Chantal

Question de science

Comment la gomme efface-t-elle le crayon ?

Objet du quotidien, la gomme a accompagné nos gribouillages d'enfant mais aussi et surtout des heures d'exercices !

Initialement simple cube de latex (issu de l'hévéa découvert en Amazonie dans les années 1750), la gomme avait la fâcheuse manie de brunir et de s'assécher avant de finir par pourrir au contact de l'air. Heureusement, la découverte de la vulcanisation par Charles Goodyear en 1839 a permis de transformer le latex en caoutchouc, le rendant notamment imputrescible et non collant. C'est ainsi que put se démocratiser la gomme, subtil mélange de caoutchouc, d'huiles végétales et de pierre ponce, dont la fonction est d'effacer les traits de crayon à mine de graphite (ou crayon de papier).

Oui, mais comment fait-elle ?

Au moment du frottement, la gomme désorganise les fibres du papier et déloge les feuillets de graphite laissés par la mine du crayon. Ce graphite adhère alors au caoutchouc de la gomme et se retrouve ainsi dans les « pelures » qu'il vous suffira de jeter. Mais la gomme a également une action abrasive (grâce à la pierre ponce) arrachant en surface une petite quantité de papier dans laquelle du graphite aurait pu rester pris.

Afin de limiter l'usure du papier tout en optimisant l'action effaçante, le caoutchouc et les autres constituants ont peu à peu été remplacés par du vinyle ou autres matières plastiques.

Anciennement bleu et rose, les gommes se déclinent aujourd'hui dans toutes les couleurs et toutes les formes, mais sont toujours les souffre-douleur de la trousse, trouées, gribouillées, quand elles ne sont pas coupées en mille morceaux !

Laurence B.

La Compagnie des Sciences
contact@la-compagnie-des-sciences.com

La recette de Béa

Le lapin chasseur

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 lapin coupé en morceaux
- 200 g de lardons
- 250 g de champignons de Paris
- 12 petits oignons grelots
- 4 pommes de terre
- 3 cuillères à soupe de vin blanc sec
- 10 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 20 g de beurre
- huile, sel, poivre.

• Pelez les champignons, coupez-les en fines lamelles. Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et mettez-y à dorer les morceaux de lapin, ajoutez les lardons et les champignons.

• Versez le vin blanc et 3 cuillerées à soupe d'eau, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 35 minutes en retournant régulièrement les morceaux de lapin.

• 15 minutes avant de servir, ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux pour qu'elles cuisent dans le jus du lapin. Pelez les oignons, faites fondre le beurre dans une poêle, faites-y caraméliser les oignons avec le sucre, puis versez la crème fraîche.

• Ajoutez les oignons dans la cocotte et versez le tout dans un grand plat creux préchauffé. Servez immédiatement.

Le saviez-vous ?

Quoi de plus typique que ce plat si traditionnel ! Autrefois, dans les villes comme dans les campagnes, le lapin présidait aux mariages. C'était le mets par excellence des gargotes installées aux portes de la capitale. Le bruit circulait que, parfois, ils étaient remplacés par des chats…. Le lapin chasseur est cuisiné avec des champignons de Paris, ainsi appelés parce qu'ils poussent à foison dans les carrières proches de la capitale.

Béatrice

Trucs et astuces de Josette

Beauté

Pour avoir de beaux ongles

Mélanger de l'huile d'argan (ou d'olive) avec du citron. Faire tremper les ongles pendant 5 bonnes minutes et voilà de bien beaux ongles.

Préparer les ongles aux travaux de jardinage

Pour préparer vos ongles aux travaux de jardinage ou de bricolage et éviter aux saletés de s'y loger, il suffit de griffer vos ongles dans du savon sec. Le savon va servir de barrage à la saleté et vous empêchera d'avoir des ongles tout noirs, difficiles à nettoyer !

Cuisine

Sauce tomate

Une pincée de bicarbonate de soude dans les sauces tomates ou les soupes à base de tomates, l'acidité et la préparation deviennent plus digestes

Jardin

Rosiers

En guise d'engrais, récupérez les cendres de votre cheminée, remplissez-en un sac en toile, trempez-le dans l'eau. Lorsque la cendre aura pris la consistance d'un épais liquide, arrosez-en les pieds de vos rosiers.

Tulipes

Pour garder vos tulipes en vase, piquez la tige de la tulipe juste à la base de la fleur avec une aiguille. Cela permet à la fleur de ne pas s'ouvrir trop vite Ainsi elle tient beaucoup plus longtemps.

Santé

Légumes détox

Après l'hiver, rien ne vaut une bonne cure détox. En raison de leurs nutriments, certains aliments sont particulièrement doués pour assurer la chasse aux toxines : pomme, avocat, artichaut, betterave, chou, chou frisé, chou de Bruxelles, choux-fleur, épinard, ail, kiwi, pruneau, algue, cresson…

Entretien

Lave-vaisselle

Préserver l'environnement est une nécessité. Dans ce but il est intéressant de remplacer le liquide de rinçage par du vinaigre d'alcool qui a le même effet en neutralisant le calcaire. C'est aussi valable pour détartrer la machine à café.

Plus de repassage pour les rideaux

Lavez vos voilages en machine. Après un essorage très doux, suspendez-les immédiatement sur les tringles de vos fenêtres. Ils sècheront en place et sans faux-plis. En plus, l'odeur de la lessive embaumera la pièce.

Josette

suez environnement SITA

GARAGE DOUCET
Réparation toutes marques
Vente de véhicules neufs et d'occasion
38 avenue de Lattre de Tassigny
40140 SOUSTONS
tél/fax : 05.58.41.11.05
tél/fax : 05.58.41.11.05
Portable : 06.89.27.77.71

SPAR Supermarché
12, résidence Les Tamaris
40480 **VIEUX-BOUCAU**
Tél. : **05 58 48 10 98** - Fax : 05 58 48 11 64
Camping du Vieux-Port
40660 **MESSANGES**
tél/fax : **09 80 08 38 09**

LOISIRS

La photo de Catherine

Cœur de clématite.
Catherine

Jeu

Qui se cache derrière cette photo ?
Quel salarié, adhérent ou bénévole se cache derrière ce visage ?
A vous de deviner !

Le mot d'Hélène

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle… l'Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle… l'Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle… la Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment …

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle… le Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salutaire, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle… l'Amour-propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand cela me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle… la Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison, et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert… l'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois.

Et cela s'appelle… la Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse !

Tout ceci, c'est … le Savoir-vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter. Du chaos naissent les étoiles.

Hélène - Attribué à Charlie Chaplin

BOUTIQUES VOISINAGE

Textile à SOUSTONS
☎ : 05 58 41 37 93
21 avenue Mal-De-Lattre-De-Tassigny

- Lundi 9h30 /12h15
- du mardi au vendredi 9h30/12h15 et 14h/17h45
- Samedi 9h30 /12h15

Textile à TYROSSE
☎ : 05 58 77 39 07
93 avenue Nationale

- mardi 9h30 /12h15 et 14h /17h45
- mercredi 9h30 / 12h15
- jeudi 9h30 / 12h15
- vendredi 9h30 /12h15 et 14h /17h45

braderie tous les vendredis

Bric à Brac à SOUSTONS
☎ : 05 58 41 24 36
avenue de Cramat

- du lundi au samedi 10h/12h 14h /17h45

Fermé le 1er jeudi matin du mois.

Semaine des bonnes affaires : 1re semaine du mois
fermée le 1er jeudi matin du mois

COORDONNÉES DE VOISINAGE

Directeur
Christophe Lemdani
☎ : 05 58 41 37 93

Activités de Lien Social
31 allée Vincent-de-Paul
Soustons
Ateliers, groupes de parole, animations, journal, site Internet
☎ : 05 58 41 24 36

Retrouvez-nous sur :
association-voisinage.fr

mail
assos.voisinage
@orange.fr

NOUVEAU à SOUSTONS avenue de Cramat
Intermarché SUPER
du lundi au samedi de 9h à 20h
OUVERT LE DIMANCHE MATIN de 9h à 12h
24/24 GAZ STATION OUVERTE 9h/13h

La Pizzeta
Pizzeria - Restaurant - Pizza à emporter
« La Closerie » Allée de la Cantère
SOUSTONS tél. : 05 58 41 21 80